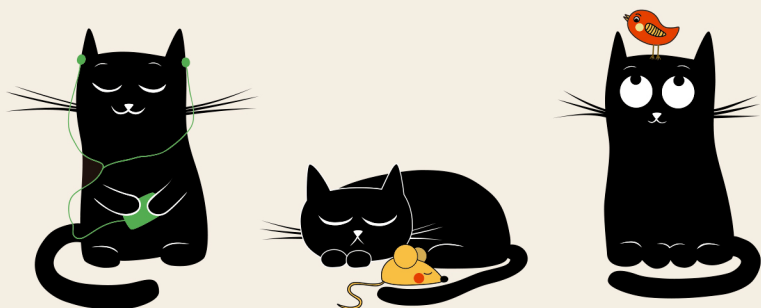


Stéphane Garnier



PENSA I ACTUA COM UN **GAT**

lliure, tranquil, curiós,
observador, ferm, tenaç, prudent,
elegant, silenciós, carismàtic,
orgullós, independent...



Angle Editorial

PENSA I ACTUA COM UN GAT



Títol original:
Agir et penser comme un chat
© Éditions de l'Opportun 2017,
per l'edició i la concepció gràfica

© 2018 Carles Miró, per la traducció

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
c. Mallorca, 314, 1r 2a B
08037 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Primera edició: maig de 2018
ISBN: 978-84-17214-27-2
DL B 10164-2018
Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la incorporació a un sistema informàtic,
ni la transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Stéphane Garnier

PENSA I ACTUA COM UN GAT

lliure, tranquil, curios,
observador, ferm, tenaç,
prudent, elegant, silenciós,
carismàtic, orgullós,
independent...



*A en Ziggy,
el meu gat.*

PRÒLEG

Hi ha dies que no tens ganes d'anar a la feina, de mirar les notícies, de prendre't a la valenta les catàstrofes del món, ni tan sols de preocupar-te pel teu futur. Són dies en què no et ve de gust opinar sobre les últimes reformes polítiques que et fan grinyolar les dents, ni patir per la teva carrera professional, ni que et recordin quina pensió de jubilació et tocarà d'aquí uns quants anys.

No tens ganes d'atabalar-te constantment amb els teus problemes personals, que sovint van lligats als dels parents i els amics, i tampoc et vols sentir culpable perquè t'has permès un bany que resulta que «malmet» tant i tant el planeta, ni vols tenir mala consciència per la qualitat de la teva alimentació.

L'únic que vols és desconnectar, desendollar-te de tot, ni que sigui durant un dia, ni que sigui un instant... i respirar.

Em giro i veig que en Ziggy, el meu gat, acaba d'entrar al despatx sense fer gens de soroll. Em mira parpellejant,

salta a la taula de treball i s'estira sobre el teclat. És un petit ritual que fa anys que practiquem, des de quan jo encara escrivia a mà i ell sempre venia a mossegar-me el tap del bolígraf. És una cosa que em fa riure, aquest joc nostre. D'una banda, en Ziggy actua com si li encantés que jo escrigui i, de l'altra, fa tot el possible per impedir-me que ho faci.

Fins ara, no hi veia res més que jocs afectuosos, en els seus delicats cops de pota, en les seves anades i vingudes entre la meva falda i el teclat...

Però potser ell m'ha estat intentant dir alguna cosa durant tots aquests anys, una cosa tan senzilla com aquesta: «Eh, tu! ¿No et vindria de gust anar plegant per avui?».

Plegar. En aquest moment, mentre em passa el morro pel coll, m'adono que tinc tan poques ganes de... Mira, ara no vull saber si podré pagar les meves factures, ni de preocupar-me del pròxim crac de la borsa.

¿Que se'n preocupa, ell?

Potser aquest és el secret que fa tant de temps que em vol transmetre: he de desfer-me de moltes coses i dedicar-me únicament a les essencials, he de pensar en el meu benestar, he d'actuar com ell i viure com un gat!

És evident que els gats viuen més bé que nosaltres, i amb diferència. ¿Per què no en prenem exemple? És el que intentaré fer desxifrant com es comporten, quines aspiracions tenen i de quina manera viuen.

Tot era aquí, ho tenia al davant i, després de tots aquests anys, encara no me n'havia adonat.

Tant en la nostra vida personal com en la professional, és molt el que podem aprendre dels gats.

És el que us convido a descobrir en aquest llibre, perquè vegeu la vostra vida diària amb una certa perspectiva, recupereu el benestar i somrigueu.

¿En què té raó, el gat? ¿En què ens hi hem d'inspirar?

Des d'avui, per encarar la vida d'una altra manera, pensa i actua com un gat!

ELS NOSTRES AMICS ELS GATS...

*«Al principi, Déu va crear l'Home, però com que
el va veure tan dèbil, li va crear el gat.»*

WARREN ECKSTEIN

*«Els gats de teulada, fins i tot
els més deixats, sempre són nobles.
No han de fer veure res.
Són gats... i ja està tot dit.»*

FRÉDÉRIC VITOUX



Els gats ens han fascinat des de la nit dels temps. Observem i mirem d'entendre les seves fortaleses, les seves actituds, les seves qualitats, els seus costums i les seves petites manies, perquè hi ha una mena de màgia en la seva capacitat de viure amb serenitat i de ser feliços.

És indiscutible que les moltes virtuts que els gats tenen per naturalesa ens poden servir en la nostra vida quotidiana, tant en l'aspecte personal com en el professional.

Els gats segueixen una filosofia de vida que es podria resumir en poques paraules: es tracta de menjar, jugar,

dormir, preocupar-se de la seva comoditat i fer només allò que els agrada. I això ja és moltíssim si ho comparem amb nosaltres. Però, com anirem veient, no s'acaba aquí la cosa.

L'estil de vida que porten els gats els permet viure sense estrès, perquè tenen una sola prioritat: el seu benestar.

Gràcies a ells, intentant assemblejar-nos en part a la seva manera de fer, ens podem obrir a una altra perspectiva, a una visió del món nova i, alhora, a una comprensió diferent i més completa de nosaltres mateixos.

I ara, sigueu benvinguts a la mirada del gat, als seus pensaments i a la seva filosofia, que ens permetrà viure la vida tan bé com ell.



EL GAT ÉS LLIURE

*«En el fons, a tots ens mouen les mateixes
urgències. Els gats tenen la valentia de viure
sense preocupar-se'n.»*

JIM DAVIS



Llibertat, estimada llibertat! ¿Qui no ha somiat que la llibertat es converteixi en el motor de cada instant de la seva vida?

Ser lliure d'anar i venir, lliure de fer només el que et ve de gust, lliure de fer el que vulguis, de desitjar el que vulguis, de permetre't tots els capricis, lliure tant mentalment com en la teva conducta. Lliure!

Paradoxalment, tots tenim una tendència molt forta a posar-nos traves a nosaltres mateixos i, sovint, les encadenem i tot; ho fem firmant hipoteques que ens obliguen a treballar cada dia més, comprant objectes insignificants però que en aquell moment ens semblen preciosos, agafant costums que sense ni adonar-nos-en es converteixen en obligacions o lligant-nos a persones tòxiques que després ens esforcem a continuar suportant. Potser ha arribat el moment de fer net en la nostra vida.

¿Per què no proves de conservar només les coses que vols de debò, de mantenir només les relacions que t'agraden, de dedicar-te només a les activitats i a les feines que t'apassionen?

No fer cas de ningú que no siguis tu mateix i seguir únicament els teus desitjos. Pensaràs que això només és una fantasia. Però no ho és pas per als gats, que han decidit ser lliures, lliures de tenir, lliures de ser, lliures de viure com els sembli bé en cada moment de la seva vida.

Ser lliure és una constant en el gat, és més que una segona naturalesa, ser lliure és el nucli mateix de la seva vida. La resta, al cap i a la fi, li és igual; mentre que nosaltres sovint releguem aquest ideal a triar quan ens agafarem les vacances, i això encara si el calendari ho permet!

**¿VOLS VIURE COM UN GAT?
SIGUES LLIURE COM EL VENT
I NO FACIS RES
QUE NO HAGIS DECIDIT
TU MATEIX!**



EL GAT ÉS CARISMÀTIC

*«Tenint en compte les qualitats dels gats
(netedat, afecte, paciència, dignitat i valentia),
jo us pregunto: ¿quants de nosaltres
podríem ser gats?»*

FERNAND MERY



El gat no té cap necessitat de miolar, saltar per tot arreu o fer-ne una de grossa per destacar entre la multitud. La seva presència es nota des del moment que entra en una habitació. No cal que faci gens d'escàndol; amb el seu carisma en té prou per assegurar-se l'atenció de tothom.

La seva discreció i la seva personalitat ens obliguen a girar-nos cap a ell cada vegada que es passeja per la sala. Amb quina classe, amb quina gran classe ho fa! ¿Qui no voldria tenir un magnetisme semblant?

¿Com s'ho fa per desprendre aquestes vibracions positives i per suscitar tanta admiració al seu voltant?

Res. Es limita a SER.

Aquesta és la gran lliçó que hem d'aprendre del gat: per augmentar una mica més la nostra animalitat i el nostre carisma, l'únic que necessitem és... ser!

Res d'amagar-se, res d'enganyar-se fent veure el que no ets, res de fer un paper, res d'exaltar-se i moure els braços com les aspes d'un molí per intentar atreure l'atenció i fascinar els presents. Es tracta, senzillament, de no fer res.

Irradia la teva personalitat com si fossis un emissor, una font de llum. En una conversa no t'estenguis més del que cal, ni monopolitzis la paraula per fer-te veure; amb això l'únic que aconseguiràs és avorrir els teus interlocutors. Inconscientment, s'adonaran que és a tu mateix a qui intentes convèncer o tranquil·litzar a través dels teus llargs monòlegs.

Això no és tenir carisma, sinó ser invasor i omnipresent. Fins al punt de convertir-te en un pesat.

¿No t'has fixat que les persones més carismàtiques, com per exemple els actors de cinema dels quals es diu que «traspassen la pantalla», no exageren mai el seu paper? Diuen el seu text amb sobrietat, i es mouen de la mateixa manera.

Les persones més carismàtiques no són les més extravagants, sinó les que hi són però sempre mostrant una certa contenció.

El carisma es desenvolupa a mesura que actuem de manera sincera amb nosaltres mateixos i amb els altres,

quan ens acceptem tal com som, sense utilitzar artificis que no es corresponen amb el que en el fons constitueix la nostra personalitat.

Una personalitat atractiva en diversos aspectes, la podem arribar a tenir tots, a condició que, com el gat, sempre siguem nosaltres mateixos en totes les circumstàncies.

**PER IRRADIAR EN L'ESPAI
QUE T'ENVOLTA LA TEVA PRESÈNCIA,
EL TEU CARISMA: SIGUES SINCER,
SIGUES DISCRET, SIGUES SIMPLE,
SIGUES AUTÈNTIC!**





LA JORNADA DEL GAT

Segueix-lo pas a pas i imita'l en la teva vida quotidiana; viuràs molt més bé!

7.30: SONA EL DESPERTADOR.

🐾 Per a la majoria de nosaltres, el moment de llevar-se no és fàcil. Estem confosos i desorientats. En marxa! Observem què fa el gat.

🐾 No salta del seu cistell com un esperitat; fer-ho seria dolent per al cos i per a l'estat d'ànim. Es relaxa, s'estira, obre els ulls a poc a poc i tarda el temps necessari per anar-se despertant.

🐾 Estira't, badalla... Afanyar-te no et servirà de res. El gat es comença a estirar quan encara està ajagut, després s'aixeca, arqueja l'esquena i es torna a estirar; badalla tant que se li veuen els ullals sencers i, en acabat, torna a seure parpellejant.

🐾 Ho he provat. He començat a imitar-lo i, en efecte, és molt més agradable fer-ho així que sortir del llit d'un salt, com si fossis una truita francesa a la paella, i arrossegar els peus fins a la cuina per preparar-te un cafè.

🐾 D'aquest fenomen —habitual en la majoria dels animals— se'n diu *pandiculació*: és un moviment automàtic que els humans tenim tendència a oblidar, però que ens pot ajudar molt a tenir un bon despertar i a emprendre millor el dia.